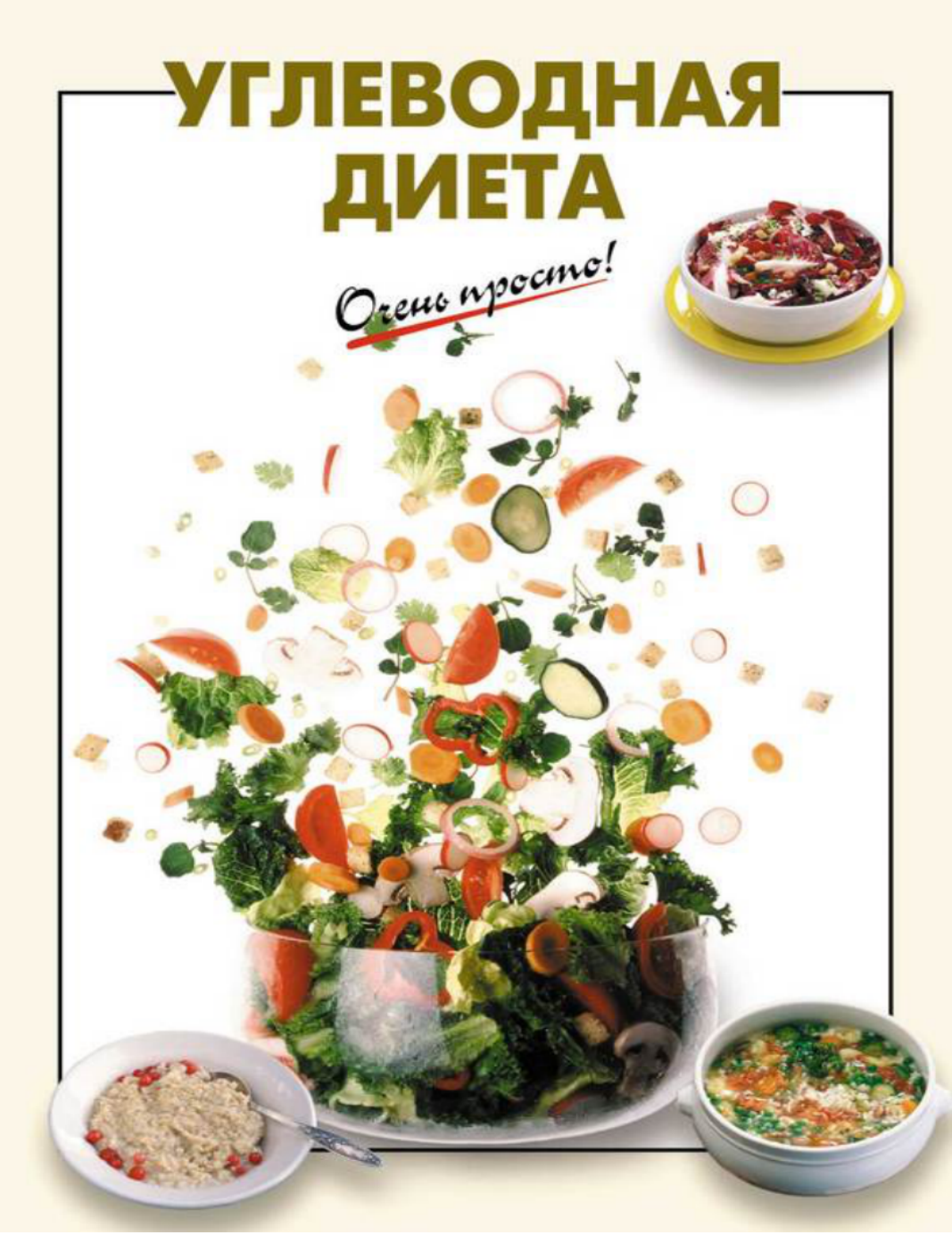
УГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА

Очень просто!



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Углеводы – источник энергии для нашего организма. Кроме того, они повышают уровень серотонина– гормона удовольствия, ускоряют обмен веществ, помогают избежать упадка сил.

В этой книге рассказано о различных диетах, предписывающих потребление большого количества углеводов, а также даны рецепты самых разнообразных блюд на любой вкус, которые помогут превратить диету в праздник.

- Составитель Г. С. Выдревич
  - Предисловие
  - Углеводная диета с подсчетом «карбограмм»
    -
    - Примерное меню
      -
      - Завтраки (варианты)
      - Обеды (варианты)
      - Ужины (варианты)
      - Десерты (варианты)
  - Диета углеводного чередования
    -
    - Примерное меню
      - Вариант 1
      - Вариант 2
  - Большая диета
    -
    - Хлебобулочные изделия
    - Крупы
    - Картофель
    - Овощи первой группы
    - Овощи второй группы
    - Фрукты и ягоды
    - Молоко и молочные продукты
    - Мясо, птица, рыба
    - Сахар
  - Картофельная диета
  - Виноградная диета
  - Углеводная диета доктора Орниша
    -
    - Примерное меню
  - Почасовая белково-углеводная диета
  - Трехнедельная белково-углеводная диета

-
- Примерное меню
- Рецепты
  - Салаты и закуски
    - Бутерброд с творожным сыром и виноградом
    - Бутерброд с творогом и виноградом
    - Виноградные блинчики
    - Виноградное желе
    - Закуска из консервированных креветок
    - Куриный салат с авокадо
    - Лимонный йогурт
    - Мюсли с виноградом, апельсином и йогуртом
    - Салат из баклажанов
    - Салат из курицы с грибами
    - Салат из белокочанной капусты с яблоками
    - Салат из мяса и овощей
    - Салат с треской
    - Фруктовый салат для виноградной диеты
    - Салат с тыквой и виноградом
    - Треска с фасолью
    - Японский салат
  - Первые блюда
    - Борщ на грибном бульоне с черносливом
    - Мясной суп с бобами
    - Борщ с потрохами
    - Куриный бульон с грибами
    - Овощной суп
    - Суп-пюре из помидоров и яблок
    - Чечевичная похлебка
    - Чечевичный суп
  - Вторые блюда
    - Баранина отбивная по-деревенски
    - Белокочанная капуста, тушенная с яблоками
    - Белые грибы, тушенные с фасолью
    - Говядина с баклажанами
    - Говядина с луковым соусом
    - Гречневая каша с грибами
    - Грибы жареные
    - Грибы, запеченные с капустой
    - Жареная рыба с луком

- Жареные креветки
- Запеченная вырезка
- Котлеты натуральные паровые
- Индейка с овощами и грибами
- Запеканка с фрикадельками
- Карп, тушенный с луком
- Запеченная отбивная
- Картофель, фаршированный сыром
- Котлеты из телятины
- Котлеты бараньи отбивные в йогурте
- Котлеты из курицы
- Котлеты с овощным пюре
- Картофельные оладьи с грибным соусом
- Курица в лимоне
- Креветки для гурманов
- Креветки с чесноком
- Рисовая каша с лимоном и мятой
- Овсяная каша с орехами
- Омлет с зеленым луком
- Отбивные из говядины или баранины с луком
- Отбивные с начинкой из сыра
- Рис с виноградом и креветками
- Рыба, запеченная в бумаге
- Рыба с тушеной капустой и виноградом
- Тушеные овощи
- Свиные отбивные с яблоками и луком
- Яичница-болтунья с луком и помидорами
- Яичница по-австрийски

Составитель Г. С. Выдревич
Углеводная диета

Предисловие

Диеты, похудание, оздоровление, очищение организма – эти темы в последнее время стали очень популярными. Способов обретения красоты и здоровья предлагается великое множество, но как выбрать тот, который не навредит и даст поистине положительные результаты?

Если у вас есть какие-либо заболевания, ни в коем случае не садитесь на диету, не посоветовавшись с доктором. Причем это должны быть и ваш лечащий врач, и врач-диетолог. Но даже если вы совершенно здоровы, не стоит ставить над собой эксперименты.

Слово «диета» в переводе с греческого означает «образ жизни». Следовательно, резкое изменение рациона не принесет пользы вашему организму. Какую бы диету вы ни выбрали, старайтесь чтобы продукты, составляющие ее основу, были традиционными для вашего региона: вы к ним привыкли, они не ввергнут вас в стрессовое состояние. Это не значит, что нельзя употреблять экзотических продуктов, просто их должно быть немного.

Есть краткосрочные диеты, длящиеся не больше недели. Они могут быть и весьма жесткими (например, монодиеты), очень результативными. Однако они дают временный эффект. Кроме того, часто прибегать к ним без опаски за свое здоровье нельзя.

Долгие диеты, тот самый «образ жизни», нужно подбирать тщательно и относиться к ним крайне серьезно. Быстрого эффекта они не дадут, зато результат закрепится надолго.

Как правило, диеты запрещают те или иные продукты из-за высокого или низкого содержания в них белков, жиров и углеводов. Так называемые углеводные диеты предписывают потребление углеводов довольно в больших количествах. Некоторые исследования подтверждают, что чем больше человек употребляет углеводов, тем меньше у него вероятность набрать лишний вес.

Кроме того, доктор Нейл Бернар, например, уверяет, что углеводы повышают уровень серотонина – гормона хорошего настроения. Его недостаток порождает депрессию, ухудшение самочувствия, чувство дискомфорта, разбитости и усталости.

Углеводы хорошо усваиваются организмом, «сообщают» ему, что он насытился, ускоряют обмен веществ, служат источником энергии.

Однако диетологи считают, что не все углеводы однозначно полезны. «Правильные» по большей части содержатся в растительной пище: в рисе, крупах, бобовых, спарже, многих овощах (кроме картофеля). «Неправильные» – в сахаре, хлебе, различной выпечке.

Следовательно, если вы изберете для себя углеводную диету, общие рекомендации могут быть такими:

• поменьше сластей, мучного, картофеля;

• без ограничений – яблоки, апельсины, ананасы, грейпфруты, бананы, морковь, спаржа, горох, фасоль, бобы, чечевица, крупы, различная капуста, сельдерей, шпинат;

• не потребляйте много углеводов на ночь (они – «топливо», а вечером обменные процессы замедляются, значит, все, что не усвоится, уйдет в жировые отложения);

• пейте фруктовые и овощные соки.

И еще раз напоминаем: избегайте излишней самодеятельности, проконсультируйтесь со специалистами. Тогда диета пойдет вам на пользу, поможет и похудеть, и помолодеть, и похорошеть.

Углеводная диета с подсчетом «карбограмм»

Эта диета годится и для тех, кто не хочет очень долго соблюдать определенный режим питания, и для тех, кто готов избрать для себя новый образ жизни. За месяц с ее помощью можно похудеть на один размер.

Суть диеты – в удержании количества углеводов на определенном уровне, подсчете так называемых карбограмм – содержания углеводов в тех или иных продуктов.

Авторы диеты считают, что для поддержания нормального тонуса и потери лишнего веса человеку нужно 120–150 карбограмм (кбг) в день.

Углеводы разделяются на две группы: комплексные и простые. Первые медленно поднимают уровень сахара в крови, дают запас энергии на несколько часов. Они содержатся в цельнозерновом хлебе, макаронных изделиях, рисе, бобовых, в овощах. Вторые уровень сахара поднимают быстро, но и «сгорают» тоже быстро. Источники сахарозы – фрукты и некоторые овощи, лактозы – молоко и молочные продукты, фруктозы – мед и фрукты, мальтозы – перловая крупа, зерновые, глюкозы – мед, фрукты, овощи.

Этот список показывает, что в дополнительных дозах сахара организм вовсе не нуждается. А вот без белков не обойтись. Белки бывают двух типов – полноценные и неполноценные. В полноценных содержатся основные аминокислоты, которые организм сам не производит.

Их можно почерпнуть из рыбы, мяса, молока и молочных продуктов, яиц, соевых бобов, семечек. Так что эти продукты обязательно нужно включать в рацион.

Нужны и жиры, только в малом количестве и желательно ненасыщенные (то есть не нужно есть жирного мяса, пить жирное молоко и т. д.). Растительное масло, семечки – хороший источник «правильных» жиров. Основные правила таковы:

• откажитесь от готовых обедов и полуфабрикатов;

• сведите к минимуму потребление сахара;

• осторожно с алкоголем – не больше двух маленьких бокалов вина в день;

• не перекусывайте между приемами пищи (когда организм получает малое количество жиров, он расходует свои запасы; если вы едите в промежутках между завтраком, обедом и ужином, он эти запасы не использует);

• ежедневно можете позволить себе дополнительно к рекомендуемым 120–150 кбг стакан обезжиренного или соевого молока и одну чайную ложку сливочного масла.

• ежедневно нужно выпивать не менее восьми стаканов воды; из других напитков можно употреблять чай любого сорта, кофе (две чашки).

Примерное меню

Под словами «порция» или «порционный кусок» подразумевается следующее: сухой завтрак – 30 г, макаронные изделия – 100 г сырого веса, рис – 4–5 ст. ложек сырого веса, овощи – 3 ст. ложки в измельченном виде, рыба – до 100 г, мясо – до 100 г, суп – 200 мл, сыр – 50 г, яйца – 2 шт.

Завтраки (варианты)

До 5 кбг:

1. Яичница-болтунья из двух яиц с молоком.
2. Яйцо-пашот и копченая треска или пикша.
3. Три тонких ломтика бекона, запеченных на гриле с одним яйцом или с яичницей-болтуньей, или с жареными помидорами и грибами.
4. Яичница-болтунья и копченый лосось.

20 кбг:

1. Два тоста с маслом или с одним вареным яйцом.
2. Тарелка овсяной каши на воде.
3. Тост с маслом и 2 ч. ложками мармелада.
4. Тост с сыром, запеченный на гриле или на сухой сковороде.
5. Яйцо, запеченное на тосте.

30 кбг:

1. Сухой завтрак с 0,5 стакана молока.
2. Салат из трех разных фруктов.

35 кбг:

1. Два тоста с маслом и вареное яйцо.
2. Тост с 2 ст. ложками фасоли, консервированной в томатном соусе.
3. Один банан и натуральный йогурт.
4. Два тоста с сыром.
5. Сандвич с беконом.

45 кбг:

1. Два тоста с маслом и 2 ч. ложками мармелада.
2. Бублик со сливочным сыром и (или) копченым лососем.
3. Компот из чернослива, кураги, инжира и изюма – 300-**400** мл.

4. Сухой завтрак с фруктовым компотом и 1 десертной ложкой натурального йогурта или молока.

5. Коктейль из 125 мл молока, 125 мл йогурта, банана и 3 ягод клубники.

Обеды (варианты)

10 кбг:

1. Салат из помидоров, свеклы, моркови, сладкого перца, редиса, репчатого лука и кукурузы.

2. Овощной салат с порционным кусочком ветчины, сыра, курицы или тунца.

3. Смешанный салат с кедровыми орехами.

4. Половина плода авокадо с копченым лососем, или креветки, или ломтики бекона на листьях зеленого салата.

25 кбг:

1. Тарелка супа с булочкой.

2. Зеленый салат с ветчиной, сыром, курицей или тунцом плюс маленькая булочка.

3. Четыре больших крекера с сыром.

35 кбг:

1. Кусок пиццы (средних размеров) и салат.

2. Два бутерброда с ветчиной, сыром, курицей или салатом.

3. Бублик, круассан или пита с начинкой и (или) салатом.

60 кбг:

1. Средний клубень картофеля с сыром или творогом, или тунцом, или ветчиной, или 1 ст. ложкой смеси сметаны и измельченного зеленого лука, или 1 ч. ложкой сливочного масла.

2. Маленький клубень картофеля с порционным куском мяса или небольшой котлетой.

3. Вариант 1 или 2 с салатом.

Ужины (варианты)

10 кбг:

1. Половина початка кукурузы.

2. Ломтик дыни (можно с малиной).

3. Тарелка супа из спаржи, кресс-салата или моркови.

4. Грейпфрут.

5. Креветки или мидии с легкой заправкой.

6. Ломтик копченого лосося и 0,5 ломтика хлеба.

7. Салат из копченой скумбрии и 0,5 ломтика хлеба.

20 кбг:

1. Запеченный ростбиф без мяса, два-три овоща на выбор.
2. Порция запеканки с мясным фаршем и пюре из пастернака.
3. Нежирная свиная или баранья отбивная с 1 ст. ложкой подливки и два-три овоща на выбор.
4. Порционный кусок трески или пикши, запеченный на гриле или приготовленный в соусе с белым вином и петрушкой и два-три овоща на выбор.
5. Курица, обжаренная с овощами и соевым соусом.
6. Мясной стейк с салатом, жареными грибами и горошком.
7. Кусок филе лосося, приготовленного на гриле, и два-три овоща на выбор.

35 кбг:

1. Небольшая порция лазаньи, свежий салат или два-три овоща на выбор.
2. Вареный рис (1–2 ст. ложки) с острым соусом и два-три овоща на выбор.
3. Мясной салат и два-три овоща на выбор.

80 кбг:

1. Вареный рис (3–4 ст. ложки) с острым соусом.
2. Порция макарон со сметанным соусом.
3. Порция макарон с копченым лососем или ореховым соусом.

Десерты (варианты)

20 кбг:

1. Салат из трех фруктов.
2. Половина банана с 3 ст. ложками заварного крема.
3. Натуральный биойогурт (3 ст. ложки).
4. Два шарика мороженого.

30 кбг:

1. Измельченные фрукты (3 ст. ложки), сваренные в небольшом количестве воды с 1 ст. ложкой сахара.

Диета углеводного чередования

В этой диета главная роль отводится изменению количества потребляемых углеводов. Процесс похудания делится на четырехдневные циклы. Первые два дня цикла – низкоуглеводные (1,1–5 г углеводов на 1 кг веса, 3–4 г белка на 1 кг веса). Третий день – высокоуглеводный (5–6 г углеводов на 1 кг веса, 1–1,5 г белка на 1 кг веса). Четвертый день – умеренный (2–3 г углеводов на 1 кг веса, 2–2,5 г белка на 1 кг веса).

За первые два дня в организме истощаются запасы гликогена и начинается расходование жиров, которые используются как источник энергии. Затягивать низкоуглеродные дни нельзя, так как организм переключится на «аварийный режим» и начнет копить жиры, а энергию будет черпать из мышечных клеток, уничтожая мышечную массу.

Чтобы избежать этого, и предназначен третий день цикла. Сохраняя калорийность пищи (то есть уменьшая количество белка и жира), вы увеличиваете потребление углеводов. Ваш организм продолжит расходовать жиры как источник энергии, а гликоген будет накапливаться в мышцах и печени.

Так как восполнить запасы гликогена за один день невозможно, углеводы нужно потреблять и в четвертый день – правда, в несколько меньших количествах.

За первые два дня можно потерять до 1 кг веса. На третий день этот процесс продолжается, на четвертый день часть потерянного возвращается, но уже к шестому дню похудение возобновляется. В среднем вы теряете до 300 г в день.

Эта диета помогает «расшевелить» обмен веществ, поддерживать хороший физический тонус, сохранить мышечную массу и избавиться от излишков жира. Кроме того, она легко переносится, так как довольно жесткими в ней можно считать только два низкоуглеводных дня. К тому же продукты, их калорийность и частоту приемов пищи вы можете устанавливать самостоятельно. Собственно, даже четырехдневный цикл необязателен: можно установить такой цикл, который покажется вам наиболее удобным. Главное соблюдать чередование высокоуглеводных, низкоуглеводных и умеренных дней.

Примерное меню

Вариант 1

Низкоуглеводные дни

Первый прием пищи: салат из овощей, содержащих мало крахмала или вовсе не содержащих его; 1 ч. ложка растительного масла; 5 яичных белков, 3 яичных желтка.

Второй прием пищи: белковый коктейль на обезжиренном молоке.

Третий прием пищи: куриная грудка; 1 грейпфрут.

Четвертый прием пищи: говядина; 1 стакан фасоли.

Пятый прием пищи: салат из овощей, содержащих мало крахмала или вовсе не содержащих его; 1 ч. ложка растительного масла; 2 куска рыбы.

Шестой прием пищи: белковый коктейль на обезжиренном молоке.

Высокоуглеводный день

Первый прием пищи: 1 стакан геркулеса с изюмом; 3 яичных белка.

Второй прием пищи: тарелка вареного риса (бурого или белого); 0,5 куриной грудки; ломтик хлеба из муки грубого помола.

Третий прием пищи: тарелка макарон из муки твердых сортов.

Четвертый прием пищи: тарелка риса; 0,5 куриной грудки.

Пятый прием пищи: 3 ломтика хлеба из муки грубого помола; 1 кусок нежирной рыбы.

Умеренный день

Первый прием пищи: 1 стакан геркулеса с изюмом; 3 яичных белка.

Второй прием пищи: 3 ломтика хлеба из муки грубого помола; белковый коктейль на обезжиренном молоке.

Третий прием пищи: тарелка риса, 1 куриная грудка, овощной салат.

Четвертый прием пищи: 3 ломтика хлеба из муки грубого помола; овощной салат с рыбой.

Пятый прием пищи: белковый коктейль на обезжиренном молоке.

Вариант 2

Низкоуглеводные дни

Завтрак: салат из огурцов и помидоров с 1 ч. ложкой растительного масла; 2 яйца; обезжиренный творог.

Обед: куриная грудка; тушеные овощи или 1 стакан фасоли; говядина.

Ужин: салат из зелени с 1 ч. ложкой растительного масла; 2 куска рыбы.

Высокоуглеводный день

Завтрак: тарелка геркулеса с изюмом; 1 ломтик цельнозернового хлеба.

Обед: тарелка риса, 0,5 куриной грудки, овощной салат.

Ужин: тарелка макарон из муки твердых сортов с нежирным соусом.

Умеренный день

Завтрак: тарелка геркулеса с изюмом; нежирный творог.

Обед: тарелка риса, 0,5 куриной грудки, овощной салат.

Ужин: 3 ломтика хлеба из муки грубого помола; овощной салат с рыбой.

Большая диета

Диета рассчитана на месяц. Очень подходит тем, кто не выносит жестких рамок, так как предлагает довольно большой выбор различных продуктов и тем самым позволяет разнообразить меню.

В день можно потреблять не более 1500 калорий.

Ежедневный рацион включает 215 г углеводов, 60 г белков, 45 г жиров.

Хлебобулочные изделия

Норма – примерно 150 г.

На выбор: три небольшие булочки (по 40 г); шесть ломтиков белого хлеба; три ломтика белого хлеба и три ломтика черного хлеба; три сдобные булочки (по 60 г); три небольших рогалика (по 50 г); полтора бублика; шесть сухариков (всего 90 г); девять штук печенья (всего 90 г); четыре маленьких пряника.

Крупы

Две столовые ложки любой крупы (овсяные хлопья – 4 ст. ложки), то есть 120 г готовой каши.

Эту порцию можно заменить на выбор: 40 г (2 ст. ложки) сухих макарон (120 г отварных макарон); 50 г хлебобулочных изделий (1 маленькая булочка, 1 ломтик хлеба); 40 г сухого гороха либо фасоли (2 ст. ложки); 120 г картофеля (2 средних клубня); 40 г муки (4 ст. ложки без верха).

Картофель

Так как он содержит много крахмала, то указывается отдельно от других овощей. В сыром виде – 150 г (2,5 средних клубня, 2 ст. ложки с верхом – в виде пюре).

Овощи первой группы

Норма – 200 г. Овощи можно есть как отдельно, так и в любом сочетании.

Молодая (мелкая) свекла с ботвой (4–5 штук); цикорий (2 больших стебля); свежие грибы; кабачки (0,25 небольшого кабачка); цветная капуста (1 маленький кочан); кольраби (1 маленькая головка); свежие огурцы (2 средних плода); сладкий перец (3 крупных стручка); помидоры (2 средних плода); лук-порей (1 крупный стебель или 2 маленьких); ревень; редис (1 большой пучок); зеленый салат (1 пучок); щавель (4 горсти); стручковая фасоль (45 стручков); шпинат.

Овощи второй группы

Норма – 200 г. Можно есть по отдельности или в произвольном сочетании.

Брюссельская капуста (2 стакана); свекла (2 средних плода или 4 ст. ложки натертой на мелкой терке); репчатый лук (2 луковицы); хрен (4 ст. ложки); тыква; зеленый горошек (1,3 стакана); белокочанная капуста (2–4 ст. ложки отварной капусты); морковь (4 маленьких плода или 4 ст. ложки отварной моркови); петрушка (4 средних корня); сельдерей (2 средних корня или 1 большой); различные коренья (1 небольшой пучок).

Фрукты и ягоды

Норма – 250 г. Можно есть по отдельности или в любом сочетании.

Абрикосы (6 штук); апельсины (1 крупный или 2 маленьких); арбуз (учитывается только мякоть); бананы (2 крупных); виноград (40 ягод); вишня (65 ягод); груши (2 средние); дыня (учитывается только мякоть); ежевика (0,5 стакана); земляника (1,5 стакана); клубника (1,5 стакана); клюква (2,5 стакана); крыжовник (1,25 стакана); лимоны (2 штуки); малина (0,5 стакана); персики (2 крупных); любая смородина (1,5 стакана); сливы (5 крупных или 25 мелких, например сорта «Мирабель»); черника (2 стакана); черешня (65 ягод); яблоки (2 средних).

Молоко и молочные продукты

Норма – 500 мл.

Молоко можно заменить на выбор: 2 стаканами простокваши; 2 стаканами йогурта; 2 стаканами кефира; 2 стаканами пахты и 10 г сливочного масла; 60 г сыра твердых сортов (4 тонких ломтика); 60 г плавленого сыра; 100 г творога.

Мясо, птица, рыба

Норма – 100 г говядины.

Эту порцию можно заменить на выбор: 100 г телятины; 120 г нежирной свинины; 100 г куриного мяса; 100 г цыпленка и 10 г жира; 100 г индюшачьего мяса; 80 г нежирной ветчины; 80 г сосисок; 80 г сарделек; 80 г запеченного мяса; 80 г отварного мяса; 100 г печени; 100 г почек; 100 г сердца; 100 г языка; 4 яйца; 100 г нежирного творожного сыра; 60 г сыра твердых сортов (4 тонких ломтика); 120 сельди; 100 г карпа; 120 г леща; 120 г камбалы; 120 г плотвы и 10 г жира; 120 г судака; 120 г щуки и 10 г жира; 120 г филе трески и 10 г жира: 120 г филе морского окуня и 10 г жира.

Сахар

Три чайные ложки без верха (15 г).
Их можно заменить 15 г меда, варенья или джема.

Картофельная диета

Несмотря на то что это довольно жесткая диета, тот, кто сидит на ней, не испытывает чувства голода, однако может потерять в весе до 500 г в день. Правда, диета практически не содержит витаминов, а потому их необходимо принимать отдельно.

Завтрак. 1 стакан молока.

Обед. 300 г картофельного пюре.

Ужин. Салат из 250 г вареного картофеля, 1 яйца, сваренного вкрутую, растительного масла, уксуса, черного молотого перца и соли.

Виноградная диета

Диета рассчитана на четыре дня, за которые можно похудеть на 2 кг.

Она хороша тем, что вы постоянно ощущаете себя сытым. Кроме того, у винограда помимо превосходного вкуса есть еще и множество целебных свойств. Он помогает нормализовать питательный баланс и очистить организм от всевозможных шлаков. К тому же в винограде с косточками много полифенолов, которые препятствуют старению.

Рецепты для этой диеты приведены в главе «Рецепты».

Первый день (800 850 ккал)

Завтрак. Мюсли с виноградом, апельсином и легким йогуртом.

Обед. Салат с тыквой и виноградом, 2 ломтика нежирной буженины.

Ужин. Фруктовый салат, 0,5 отварной куриной грудки.

Второй день (750 780 ккал)

Завтрак. Лимонный йогурт, 150 г винограда.

Обед. Рис с виноградом и креветками.

Ужин. Тушеные овощи, темный виноград.

Третий день (650 700 ккал)

Завтрак. Бутерброд с творожным сыром и виноградом.

Обед. Рыба с тушеной капустой и виноградом.

Ужин. Виноградное желе.

Четвертый день (800 850 ккал)

Завтрак. Бутерброд с творогом и виноградом, 100 г темного винограда.

Обед. Виноградные блинчики.

Ужин. Индейка с овощами и грибами.

Углеводная диета доктора Орниша

Один из главных принципов диеты доктора Дина Орниша, личного консультанта-диетолога семьи Билла Клинтона – «Чтобы похудеть, нужно есть побольше». Очень заманчиво для обжор и сладкоежек. Однако очень сложно для тех, кто не мыслит себя без мяса и жареных блюд. Ибо доктор Орниш рекомендует всем стать вегетарианцами – ради нашего же здоровья. Во всем остальном – не диета, а просто гастрономический праздник. Не нужно ограничивать себя в еде, можно забыть о подсчете калорий, полакомиться чем-нибудь вкусненьким, как только этого душа (и желудок, конечно) пожелает. Только вот с жирной едой поосторожнее – не более 10 % от общего количества пищи. Дин Орниш предупреждает: низкожировая диета улучшает состояние сосудов сердца, благотворно влияет на мужскую сексуальность, помогает избавиться от дурного запаха изо рта.

При этом автор диеты не отрицает, что некоторые жиры все же полезны для организма и даже необходимы ему (такие, например, как содержащиеся в рыбе и растительных маслах омега-3 и омега-6). Если вам их не хватает, кожа постареет, а волосы начнут выпадать. Чтобы этого не произошло, господин Орниш советует есть побольше растительных белков – бобы и чечевицу, а также ежедневно употреблять по 3–4 г льняного масла или рыбьего жира (рыбий жир теперь, к счастью, продается в капсулах, и вам не придется издеваться над собой, глотая этот полезный и столько же мерзкий на вкус продукт).

Эта диета основана на растительных продуктах, которые содержат большое количество сложных углеводов. Ее автор уверяет, что сброшенные килограммы никогда не вернутся, а вы будете чувствовать себя помолодевшим и похорошевшим. Правда, диета эта долгая, для тех, кто жаждет мгновенных результатов она не годится. Не подходит она и ленивым людям, ибо доктор Орниш рекомендует много двигаться, заниматься аэробикой и даже медитацией, отказаться от вредных привычек.

Итак, в любое время суток и в неограниченном количестве вы можете поглощать черные бобы, красные мексиканские бобы, морские бобы, чечевицу, сою и прочие бобовые; яблоки, землянику, вишни, чернику, апельсины, персики, малину, мускусную дыню, арбузы, ананасы и другие фрукты и ягоды; картофель, кабачки, брокколи, морковь, помидоры; рис, овес, пшеницу, просо, ячмень, гречневую крупу и другие зерновые.

Изредка можно себя побаловать обезжиренным молоком, обезжиренным йогуртом, обезжиренными сырами,

обезжиренными сливками и яичными белками, легким майонезом, легкими крекерами, маисовыми лепешками.

Забудьте навсегда о любом мясе и любой рыбе, о маргарине и масле, об острых приправах, об орехах, авокадо, маслинах, жирных молочных продуктах, сахаре, меде, патоке, сиропах и алкоголе.

И еще одно: не забывайте о цвете продуктов. Для сосудов сердца, а также для фигуры весьма вредно все белое: сахар, соль, мука, макароны, жир. Все эти продукты быстро поднимают уровень глюкозы в крови. Чтобы его снизить, поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулин, а тот вредно влияет на организм, как под его воздействием калории превращаются в жир и возрастает риск развития атеросклероза.

Примерное меню

Завтрак. Овсянка с бананом; грейпфрут; чай или кофе без кофеина.

Второй завтрак (ланч). Соевая булочка с начинкой; отварная кукуруза в початках; груши, вымоченные в вине.

Обед. Белый бобовый суп; овощной салат; фруктовый пирог.

Ужинать доктор Орниш не рекомендует.

Почасовая белково-углеводная диета

Эта диета расписана по часам. Если вы хотите выработать здоровые кулинарные привычки и наладить обмен веществ, она вам подходит как нельзя лучше.

Диета разнообразна, позволяет самостоятельно составить меню, так что будет несложной даже для людей, капризных в еде. Срок ее неограничен, так как она содержит все необходимые организму элементы. Главное – не переедать и не нарушать режим питания. И никакого алкоголя!

Лишний вес будет уходить по мере налаживания обмена веществ. Как быстро это произойдет – зависит исключительно от особенностей организма. Средний показатель – 2–3 кг в неделю.

Завтрак – 6.00-9.00. Желательны нежирные продукты с высоким содержанием белка: яйца, ветчина из мяса птицы, молочный йогурт. Для разнообразия завтрак может быть углеводным: фрукты, овсяная каша без сахара, сливок и сухофруктов. В любом случае завтрак должен быть сытным.

Перекус – 10.30. Маленькая баночка обезжиренного йогурта или ломтик нежирного сыра. *Допускается лишь в том случае, если чувство голода очень сильно.*

Обед – 14.00. Курица, мясо или рыба, приготовленные на гриле; салат из свежих овощей с оливковым маслом. Если вы не насытитесь, можете съесть немного орехов.

Перекус – 16.30. Яблоко или салат из зеленых овощей. *Допускается лишь в том случае, если чувство голода очень сильно.*

Ужин – 17.00–20.00. Курица, мясо или рыба, приготовленные на гриле с гарниром из овощей (кроме картофеля) или дикого риса; вода, чай или кофе без сахара.

Трехнедельная белково-углеводная диета

Основной принцип диеты такой же, как у диеты углеводного чередования – вынудить организм не делать запасов. По мнению авторов диеты, жир образуется прежде всего из углеводов, и надо заставить организм их расходовать, а не копить. Поэтому в первый день диеты нужно поровну употреблять белки и углеводы, затем два дня – преимущественно белки, один день – в основном углеводы (чтобы организм не «разгадал» ваш замысел), потом два дня – белки, после них один день – углеводы и т. д.

Вы будете худеть медленно, но стабильно. За три недели можно похудеть на 3–5 кг. После углеводных дней вес слегка прибавляется, но быстро и в большем количестве уходит за время белковых дней.

Примерное меню

Первый день

Завтрак. Мюсли, 1 стакан фруктового кефира.

Обед. Картофельное пюре с рыбой, приготовленной на пару.

Ужин. Творог с черносливом.

Перед сном. Йогурт.

Второй день

Завтрак. 2 яйца (не жарить!), сыр, чай без сахара.

Обед. Вареная рыба с овощами или грибами.

Ужин. Вареная чечевица с небольшим количеством тушеного мяса.

Третий день

Завтрак. Творог со сметаной, чай.

Обед. Салат из фасоли, ломтик черного хлеба, натуральный йогурт, чай.

Ужин. Рыба, салат из капусты со сметаной, яблоко.

Перед сном. Простокваша.

Четвертый день

Завтрак. 2 банана, 1 сдобная булочка, кофе с молоком.

Обед. Тарелка борща, ломтик черного хлеба, 50 г шоколада, чай.

Ужин. Овощной салат, немного риса с котлетой, ломтик черного хлеба, 1 стакан грейпфрутового сока.

Пятый день

Завтрак. 1 стакан кефира, 2–3 диетических хлебца.

Обед. Жареная рыба с гарниром из овощей.

Ужин. Творог.

Рецепты

Салаты и закуски

Бутерброд с творожным сыром и виноградом

1 булочка из муки грубого помола, 2–3 ст. ложки творожного сыра, 50 г винограда.

Булочку разрезать пополам. Обе половинки смазать творожным сыром. Ягоды винограда разрезать пополам, очистить от косточек и выложить на сыр срезом вниз.

Бутерброд с творогом и виноградом

2 ломтика хлеба из муки грубого помола, 100 г творога, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 50 г винограда, белый молотый перец, соль.

Творог протереть через сито, слегка посолить и поперчить, смешать с зеленым луком. Виноградные ягоды разрезать пополам и очистить от косточек.

Ломтики хлеба намазать смесью творога и лука, сверху выложить половинки ягод срезами вниз.

Виноградные блинчики

Для теста: 2–3 ст. ложки муки, 100 мл воды, 1 яйцо.

Для начинки: 100 г нежирного творога, 50 г винограда, 1 ст. ложка минеральной воды.

Для жарения и обсыпки: растительное масло, молотая корица.

Из муки, воды и яйца замесить тесто. Раскалить растительное масло и поджарить на нем несколько блинчиков.

Приготовить начинку. Творог протереть через сито, добавить ягоды винограда, разрезанные пополам и очищенные от косточек, влить минеральную воду и тщательно перемешать.

Начинку выложить на блинчики, свернуть их трубочкой и посыпать корицей.

Виноградное желе

150 мл виноградного сока, 50 г винограда, 0,5 яблока, 5 г желатина (1 пакетик).

Желатин замочить в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Когда он набухнет, растворить его в соке.

Ягоды винограда разрезать пополам, очистить от косточек. Яблоко очистить от кожицы и семян нарезать тонкими ломтиками или кубиками. Виноград и яблоко перемешать, залить соком с желатином и поставить в холодильник на 1 ч.

Закуска из консервированных креветок

1 банка консервированных креветок, 1 банка консервированного горошка, 2 яйца, майонез, зелень, черный молотый перец.

Горошек откинуть на дуршлаг и обсушить. Смешать с мясом креветок, слегка поперчить и перемешать. Выложить в салатник, украсить дольками вареных яиц и зеленью.

Куриный салат с авокадо

800 г отварного куриного мяса, 1 плод авокадо, 200 г черного винограда, 2 мандарина, несколько листьев салата, 50 г ядер лесных орехов, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сухого шерри, 3 ст. ложки апельсинового сока, 0,5 ч. ложки соли.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Авокадо разрезать пополам и вынуть косточку. Половинки плода тонко нарезать. Разрезать ягоды винограда и удалить косточки. Очистить мандарины и разделить на дольки.

Дно салатника выложить листьями салата. Смешать мясо, авокадо, виноград, мандарины, орехи, заправить смесью майонеза, сливок, шерри и апельсинового сока и перемешать. Готовое блюдо выложить горкой на листья салата.

Лимонный йогурт

150–200 г нежирного натурального йогурта, 1 ст. ложка свежего лимонного сока.

Йогурт смешать с соком, а затем взбить с помощью миксера до образования устойчивой пены. Пить сразу же.

Мюсли с виноградом, апельсином и йогуртом

1 ст. ложка мюсли, 150 г йогурта, 0,5 апельсина, 100 г темного винограда, 1 ч. ложка жареных подсолнечных семечек.

Апельсин очистить, разобрать на дольки, дольки нарезать. Ягоды винограда разрезать пополам, удалить косточки. Апельсин и виноград смешать с мюсли, залить йогуртом, посыпать жареными семечками.

Салат из баклажанов

1 кг баклажанов, 1 луковица, 1–2 помидора, 1–2 стручка сладкого перца, 3–4 дольки чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, 2–3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, запечь в духовке до готовности, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок и нарезать тонкой соломкой или кубиками. Чеснок мелко порубить. Репчатый лук нарезать очень тонкими полукольцами или порубить.

Все ингредиенты соединить, добавить зелень, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из курицы с грибами

2–3 куриные ножки, 150 г твердого сыра, 200–300 г шампиньонов, майонез, соль.

Куриные ножки отварить в подсоленной воде, остудить. Мясо отделить от костей и мелко нарезать. Сыр натереть на средней терке. Грибы очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, добавить соль по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Салат из белокочанной капусты с яблоками

500 г белокочанной капусты, 2 кислых яблока, 150 г нежирной сметаны, сахар, соль.

Капусту очистить от поврежденных листьев, тонко нашинковать, перетереть с солью, дать немного отстояться.

Яблоки тщательно вымыть, очистить от кожицы, вынуть сердцевину, нарезать очень тонкой соломкой.

Сметану смешать с небольшим количеством сахара (она должна иметь сладковатый привкус).

Капусту соединить с яблоками, заправить сметаной и как следует перемешать.

Салат из мяса и овощей

250–300 г вареной говядины или телятины, 2–3 моркови, 2–3 свеклы, 3–4 яйца, 250 г майонеза, 1–2 ст. ложки тертого хрена, 1 ч. ложка сахара, соль.

Мясо нарезать маленькими кубиками. Морковь вымыть, очистить и нашинковать тонкой соломкой. Свеклу вымыть, обсушить, запечь в духовке до готовности, остудить, очистить и нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и порубить.

Все ингредиенты соединить, заправить смесью майонеза, хрена и сахара и перемешать. При необходимости посолить по вкусу.

Салат с треской

300–400 г копченой трески, 2 крупные репы, 1 луковица, 1 соленый огурец, 0,5 стакана зеленого горошка, 1 яйцо, 4–5 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль.

Репу вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Огурец нарезать маленькими кубиками. Рыбу очистить от кожи и костей и разобрать на кусочки.

Выложить в салатник слоями: репа, огурец, рыба, лук, зеленый горошек, яйцо. Полить растительным маслом и украсить петрушкой или укропом.

Фруктовый салат для виноградной диеты

100 г белого винограда, 50 г мякоти ананаса, 0,25 плода папайи, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,25 стакана воды.

Виноградные ягоды разрезать пополам, очистить от косточек. Мякоть ананаса и папайи нарезать небольшими кубиками.

Ингредиенты соединить и перемешать.

Приготовить заправку: лимонный сок смешать с водой.

Салат полить заправкой и дать ему немного настояться.

Салат с тыквой и виноградом

250 г тыквы, 100 г винограда, 150 г листового салата, 1 ст. ложка измельченных ядер грецких орехов, 0,25 стакана овощного бульона, сливочное масло, уксус, горчица.

Тыкву нарезать маленькими кубиками и слегка обжарить на сливочном масле. Ягоды винограда разрезать пополам, очистить от косточек. Листья салата мелко нарезать или разорвать руками на небольшие кусочки и смешать с тыквой и виноградом. Приготовить заправку для салата: в масло, в котором жарилась тыква, влить овощной бульон, добавить немного уксуса и горчицы и тщательно перемешать.

Салат полить заправкой и посыпать грецкими орехами.

Треска с фасолью

500 г филе трески, 1 стакан фасоли, 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки кукурузного масла, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 10–12 ломтиков белого хлеба, черный молотый перец, соль.

Фасоль сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Рыбу отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Лук и чеснок измельчить и обжарить в смеси сливочного и кукурузного масла.

Размять 2 ст. ложки фасоли, смешать ее с луком и чесноком, добавить рыбу и оставшуюся фасоль, посолить и поперчить по вкусу. Готовить на среднем огне 15 мин.

Хлеб обжарить и выложить на него получившуюся смесь.

Японский салат

300 г отварной говядины, 1 стакан риса, 2 апельсина.

Для заправки: 1 апельсин, 1 лимон, 1 ст. ложка муки, 300 г растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, 1 яичный желток, сахар, соль.

Рис отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой. Мясо нарезать кубиками. Апельсины очистить, разобрать на дольки, удалить из них семена, снять пленки.

Мякоть измельчить.

Рис, мясо и апельсины соединить и тщательно перемешать.

Приготовить заправку. Для первой смеси соединить желток, горчицу, уксус, сахар и соль, перемешать и взбить, постепенно добавляя растительное масло. Затем выжать сок из апельсина, добавить воду (в пропорции 1:2) и муку, тщательно перемешать, довести до кипения и, не остужая, перемешать с первой смесью.

Получившуюся заправку положить в салат, перемешать. Готовое блюдо полить соком лимона и охладить.

Первые блюда

Борщ на грибном бульоне с черносливом

300 г свежих грибов, 200 г чернослива, 2 свеклы, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 1 луковица, 5–6 ст. ложек томатной пасты, черный перец горошком, лавровый лист, сахар, соль.

Грибы очистить, произвольно нарезать и отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Чернослив промыть, залить грибным бульоном и варить 25–30 мин.

Свеклу, морковь, петрушку и лук очистить и нарезать соломкой. Положить их в сковороду, добавить томатную пасту и немного сахара, перемешать и потушить на слабом огне до полуготовности.

Грибы положить к черносливу, добавить протушенную смесь, положить лавровый лист и перец (по вкусу), посолить и варить до готовности.

Мясной суп с бобами

1 кг говяжьей или бараньей грудинки, 300 г бобов, 1 луковица, 1 морковь, соль.

Бобы вымочить в течение суток. Грудинку тщательно вымыть, слегка обсушить, залить холодной водой, довести до кипения. После этого суп посолить, положить лук и морковь (целиком), добавить бобы и варить на слабом огне до тех пор, пока мясо и бобы не станут мягкими.

Борщ с потрохами

500 г потрохов, 3 свеклы, 400 г белокочанной капусты, 3–4 клубня картофеля, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшая луковица, 400 мл хлебного кваса, 50–60 г томата-пюре, 20 г муки, 40–50 г топленого масла, соль.

Потроха (шейку, крылышки, желудок, сердце) очистить, промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. После этого бульон процедить, а потроха нарезать небольшими кусочками. Свеклу очистить, нарезать соломкой,

добавить томат-пюре, 100 мл хлебного кваса, посолить по вкусу и тушить до готовности.

Корень петрушки и лук нарезать соломкой и слегка обжарить в масле вместе с мукой.

Картофель очистить, нарезать крупной соломкой. Капусту тонко нашинковать. Картофель и капусту положить в бульон, довести до кипения, добавить свеклу, коренья и лук, оставшийся квас, при необходимости посолить и варить до готовности.

Куриный бульон с грибами

1 средняя курица, 3–3,5 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1–2 луковицы, 1–2 лавровых листа, 2–3 дольки чеснока, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 100–200 г сушеных (400 г свежих) грибов, 1–2 ч. ложки семян кориандра, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

С курицы снять кожу. Натереть птицу солью, выдержать 2–3 ч, после чего промыть, залить водой и варить на слабом огне под неплотно закрытой крышкой 10–15 мин. Затем курицу вынуть, ополоснуть, бульон процедить, положить птицу обратно и варить до готовности. За 30–40 мин до конца варки добавить, не разрезая, очищенную морковь, коренья, репчатый лук, лавровый лист.

За 5 мин до конца приготовления положить в бульон отдельно сваренные грибы (сушеные грибы надо предварительно вымочить), сладкий перец, мелко нарезанный помидор (без кожуры и семян), растертый с солью чеснок, семена кориандра, молотый перец, сахар и лимонный сок по вкусу.

Овощной суп

1 луковица, 2 средние моркови, 2 небольших кабачка, 2 небольших помидора, несколько стеблей сельдерея, 100 г мелкой белой фасоли, растительное масло или куриный жир, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Фасоль перебрать, промыть, вымочить в холодной воде 3–4 ч и отварить до готовности (не переварить!).

Репчатый лук, морковь, сельдерей, кабачок нарезать небольшими кубиками. Сложить овощи в кастрюлю и обжарить в масле или жире. После этого добавить очищенные от кожуры и мелко нарезанные помидоры. Подержать на слабом огне еще 2–3 мин и залить водой или куриным бульоном. Положить несколько лавровых листиков и горошин душистого перца, посолить. Варить

до тех пор, пока все овощи не станут мягкими, а затем добавить отваренную фасоль и довести суп до кипения.

Суп-пюре из помидоров и яблок

3 яблока, 4 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л воды, красный жгучий перец, соль.

Морковь и лук нарезать соломкой и слегка обжарить. Добавить муку, смешанную с перцем, и жарить еще 2 мин. Переложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, положить нарезанные ломтиками помидоры и яблоки, очищенные от кожицы и семян. Варить 30 мин, затем все протереть через сито, вновь довести до кипения и посолить.

Чечевичная похлебка

400 г коричневой чечевицы, 2 л куриного бульона, 3 луковицы, 2 помидора, 4 дольки чеснока, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Чечевицу перебрать и промыть. Отдельно приготовить куриный бульон. Репчатый лук очистить, 2 луковицы разрезать на четвертинки, третью – мелкими кубиками. С помидоров снять кожицу и разрезать их на 4 части. Чеснок очистить и крупно нарезать. Довести бульон до кипения и опустить в него чечевицу, четвертинки лука и помидоров, а также чеснок.

Варить на слабом огне 40–50 мин, пока чечевица не станет мягкой. Готовый суп протереть через сито, посолить и поперчить по вкусу. Лук, нарезанный кубиками, обжарить в небольшом количестве масла и посыпать им суп перед подачей.

Чечевичный суп

2,5 л воды, 1 стакан чечевицы, 3–4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 стакан огуречного рассола, сушеная зелень, коренья, лавровый лист, соль.

Чечевицу промыть и опустить в холодную воду. Довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель, нарезанную кружочками морковь, мелко рубленный лук. Влить рассол, посолить по вкусу, добавить лавровый лист, сушеную зелень и коренья по вкусу. Варить 30 мин.

В готовый суп положить измельченный чеснок.

Вторые блюда

Баранина отбивная по-деревенски

800 г баранины (корейки), растительное масло, черный молотый перец, соль.

Мясо промыть, обсушить, разрезать вдоль ребер на котлеты, оставляя на каждой реберную кость. Котлеты отбить, стараясь придать им овальную форму. Посолить, поперчить, смазать растительным маслом. Жарить на вертеле над горячими (без пламени) углями или в духовке по 2–3 мин каждую сторону. Снаружи должна образоваться румяная корочка, а внутри мясо должно быть розовым.

Белокочанная капуста, тушенная с яблоками

1 кг капусты, 2–3 кислых яблока, 1 луковица, 100 г сливочного масла, сахар, соль.

Капусту тщательно проверить, вымыть, тонко нашинковать. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать небольшими дольками. Все ингредиенты соединить, добавить масло, сахар и соль по вкусу, влить немного воды и потушить до готовности на слабом огне.

Белые грибы, тушенные с фасолью

500 г грибов, 1 луковица, 1 морковь, 100 г фасоли, 60 г сливочного масла, соль.

Фасоль перебрать, промыть, вымочить в холодной воде 3–4 ч и отварить до готовности в подсоленной воде.

Репчатый лук мелко порубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на средней терке. Грибы очистить, промыть, мелко нарезать и поджарить вместе с луком и морковью на сливочном масле. Добавить фасоль, влить немного воды, в которой она варилась, и тушить на слабом огне до готовности.

Говядина с баклажанами

750 г мякоти говядины, 80 г сливочного масла, растительное масло, 3 луковицы, 3 помидора, 3 баклажана, 50 г измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать ломтиками, обжарить в сливочном масле, добавить мелко нарезанный лук, посолить, поперчить, залить водой и тушить до тех пор, пока мясо не станет мягким. Баклажаны вымыть, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, положить к мясу, добавить помидоры, нарезанные кружками, и оставить на 20 мин на слабом огне. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Говядина с луковым соусом

400 г говядины, 1 л воды, 2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина, 1,5 ст. ложки муки, корень петрушки, соль.

Мясо отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде с очищенным и мелко нарезанным корнем петрушки. В 250 мл бульона сварить очищенный и нарезанный тонкими кружочками лук. В горячем маргарине подрумянить муку, заправить ею лук. Получившийся соус добавить к мясу и довести блюдо до готовности.

Гречневая каша с грибами

1,5 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 2 луковицы, 2 яйца, 3–4 белых сушеных гриба, 6–7 ст. ложек растительного масла, соль.

Крупу перебрать, отсеять от мучной пыли, но не мыть. Затем залить водой, засыпать растертыми в порошок грибами и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой. Когда вода закипит, слегка посолить ее, огонь убавить наполовину и варить около 10 мин, пока каша не загустеет, затем убавить огонь до слабого и варить еще 5–7 мин до полного выпаривания воды. Снять с огня, накрыть кастрюлю полотенцем на 15 мин.

Одновременно в другой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук, посолить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить, всыпать вместе с луком в кашу и перемешать.

Грибы жареные

500 г свежих грибов, 1 луковица, 1 морковь, 50 г сливочного или растительного масла, соль.

Грибы (предпочтительно лисички) вычистить, вымыть, нарезать и отварить в подсоленной воде. Репчатый лук мелко порубить. Морковь вымыть, очистить и нашинковать тонкой соломкой или натереть на средней терке.

Разогреть сковороду, довести масло до кипения, обжарить в нем лук и морковь, затем положить грибы и жарить еще 15–20 мин, постоянно помешивая.

Грибы, запеченные с капустой

1 кг белокочанной капусты, 0,5 л вареных грибов, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, соль.

Капусту тонко нашинковать, посолить, отжать руками до образования сока. Тушить на слабом огне в собственном соку.

Форму смазать маслом, выложить в нее грибы, на них – капусту, сверху – произвольно нарезанные огурцы.

Лук тонко нашинковать и спассеровать в горячем растительном масле с мукой. Затем влить 1 стакан воды и проварить, помешивая, пока соус не загустеет.

Луковым соусом залить подготовленные продукты в форме и подрумянить запеканку в предварительно разогретой духовке.

Жареная рыба с луком

1 кг рыбы, 1–2 луковицы, мука, растительное масло, сливочное масло, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, разрезать на порционные куски, посолить и через 10–15 мин обвалять в просеянной муке. Раскалить сковороду, разогреть растительное масло, выложить куски рыбы так, чтобы они не касались друг друга, и обжарить их с обеих сторон.

На отдельной сковороде обжарить в сливочном масле лук, нарезанный тонкими колечками, выложить его на рыбу и поставить ее на несколько минут в духовку.

Жареные креветки

500 г очищенных вареных креветок, 5 долек чеснока, 1 ст.

ложка лимонного сока, 1 ст. ложка белого сухого вина, 1 ст. ложка приправы для курицы, 50 г сливочного масла, укроп.

Масло растопить, положить в него мелко нарубленный чеснок, добавить приправу, тщательно перемешать и положить креветки. Перемешать, жарить около 3 мин на среднем огне. Влить сок и вино и жарить еще 8-10 мин, помешивая. Добавить измельченный укроп и через 1 мин снять с огня. Подавать сразу же.

Запеченная вырезка

1 кг говяжьей вырезки, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка оливкового масла, 1,5 ч. ложки семян фенхеля, 0,5 ч. ложки молотого красного перца, 1/4 мясного бульонного кубика, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 1 ч. ложка соли.

Смешать петрушку, оливковое масло, фенхель, молотый перец и соль. Мясо натереть этой смесью и положить на противень. Запекать 45–50 мин. Вынув мясо из духовки, дать постоять ему 10 мин, а затем нарезать ломтиками. С противня собрать жир, положить его на сковороду, добавить уксус, раскрошенный бульонный кубик и $^3/_4$ стакана воды. Готовить соус, помешивая, 1 мин, после чего подать его к мясу.

Котлеты натуральные паровые

1 кг свинины (корейки), 250 г шампиньонов, лимон, сливочное масло, соль.

Мясо промыть, нарезать на котлеты и припустить в небольшом количестве бульона с маслом. За 10–15 мин до готовности добавить нарезанные шампиньоны. Бульон, оставшийся после припускания, слить и выдержать его на водяной бане до тех пор, пока он не загустеет. На готовые котлеты положить грибы и ломтики лимона и полить их соусом.

Индейка с овощами и грибами

50 г грудки индейки, 100 г брокколи, 50 г свежих шампиньонов, 50 г красного винограда, 2 ст. ложки сметаны, растительное или сливочное масло, соль.

Индейку нарезать тонкими полосками, слегка посолить и обжарить в масле.

Брокколи отварить в подсоленной воде в течение 2–3 мин. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Шампиньоны тщательно вымыть, крупно нарезать (можно не очищать).

Брокколи, морковь и грибы залить 0,5 стакана отвара, в котором варилась капуста, и потушить 2–3 мин. Затем добавить индейку и тушить еще 7–8 мин. В конце приготовления добавить виноград, очищенный от косточек, и сметану.

Запеканка с фрикадельками

500 г мясного фарша, 40 г сливочного масла, 250 г сметаны, 50 г зелени петрушки, 1 луковица, 1 долька чеснока, 4 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка острой горчицы, 0,5 ч. ложки молотой паприки (сладкого перца), 0,5 ч. ложки майорана, черный молотый перец, соль.

Лук и чеснок нарезать маленькими кубиками. Петрушку порубить и смешать с фаршем, мукой и 1 яйцом. Приправить горчицей, солью и черным перцем. Из полученной массы сформовать маленькие шарики. Форму смазать 20 г сливочного масла и разложить в ней по кругу мясные шарики. Взбить сметану с остальными яйцами. Приправить солью, молотым черным и сладким перцем и майораном. Этой смесью залить фрикадельки. Сверху выложить хлопья оставшегося сливочного масла. Запекать фрикадельки в духовке при 200 °С в течение 30 мин.

Карп, тушенный с луком

1 кг карпа, 3 луковицы, 6 ст. ложек растительного масла, 55 *ст. ложка муки, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара,* 56 *горошины черного перца, 2 горошины душистого перца, лавровый лист, черный молотый перец, соль.*

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками. Каждый кусок посолить и поперчить, обвалять в муке, обжарить в горячем растительном масле.

Из головы и костей сварить бульон. Лук тонко нашинковать и слегка обжарить в горячем масле. Половину лука выложить в кастрюлю, добавить лавровый лист, душистый и черный перец горошком, уксус, сахар, перемешать. Сверху положить обжаренную рыбу, посыпать ее оставшимся жареным луком.

Залить рыбным бульоном и тушить до готовности.

Запеченная отбивная

1 кг свинины (корейки), 50 г свиного жира, 1 луковица, 50 г чеснока, 300 мл белого сухого вина, черный молотый перец, соль.

Мясо обмыть, нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить и обжарить в горячем свином жире.

Репчатый лук мелко порубить, обжарить в жире до золотистого цвета. Чеснок измельчить. Отбивные сложить в кастрюлю, добавить лук, чеснок, жир, оставшийся после жаренья, белое вино, поставить в очень горячую духовку и запечь в течение 15–20 мин на слабом огне.

Картофель, фаршированный сыром

10 клубней картофеля, 50 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 150 г сыра, 50–60 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Картофель вымыть, очистить, натереть солью, выложить на сухую сковороду и запечь в духовке до готовности. У готовых клубней срезать верхушку, чайной ложкой вынуть сердцевину. Размять ее и смешать с маслом, тертым сыром (примерно $^2/_3$ указанной нормы), яичными желтками и сметаной, посолить, поперчить по вкусу и еще раз перемешать. Получившейся массой начинить клубни. Положить их на противень, посыпать оставшимся сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Котлеты из телятины

1 кг телятины, 1 луковица, 5–6 долек чеснока, 1 яйцо, 2–3 ломтика белого хлеба, 100–150 г куриного жира, панировочные сухари, соль.

Мясо, подготовленное к приготовлению, пропустить через мясорубку с репчатым луком, чесноком, вымоченным в бульоне или воде и отжатым хлебом, половиной указанной нормы жира. Вбить яйцо, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

Из получившегося фарша сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и поджарить в оставшемся жире на слабом огне до готовности.

Котлеты бараньи отбивные в йогурте

1,5 кг баранины (корейки), 100 г йогурта, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка молотого черного перца, 1 ч. ложка молотого мускатного ореха, соль.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать на 8 котлет, ' отбить. В неглубокой посуде смешать йогурт, лимонный сок, растительное масло, имбирь, перец и мускатный орех. Положить отбивные в эту смесь и мариновать 2 ч. Вынуть котлеты из маринада, выложить на сухую разогретую сковороду, обжарить с одной стороны в течение 10 мин на слабом огне, перевернуть, смазать маринадом и жарить еще 10 мин.

Котлеты из курицы

1 кг курицы, 1 луковица, 3–4 дольки чеснока, 50 г куриного жира, 2–3 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, панировочные сухари, соль.

Курицу выпотрошить, срезать вместе с кожей мясо с грудки, спинки, ножек. Пропустить мясо через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Затем сделать это еще раз, добавив размоченный в воде и отжатый хлеб. Вбить яйцо, посолить по вкусу и перемешать.

Из получившегося фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, обжарить с двух сторон в разогретом жире, сложить в сотейник и поставить в духовку на 10 мин.

Котлеты с овощным пюре

400 г рубленой говядины, 600 г моркови, 100 г сливочного масла, 125 г сыра, 3 клубня картофеля, 1 пресная булочка, 1 луковица, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Картофель и морковь очистить и отварить. Лук мелко нашинковать и обжарить в 1 ст. ложке растительного масла. Смешать рубленое мясо, размоченную булочку, яйцо и приправить солью и перцем.

Нагреть духовку до 200 °С. Сформовать 4 котлеты. Нарезать сыр, отложить 8 ломтиков, а оставшийся мелко порубить и обвалять в нем котлеты. Обжарить котлеты в оставшемся

растительным масле. Выложить ломтики сыра на котлеты и запечь их в духовке.

Из моркови и картофеля приготовить пюре. Перемешать его со сливочным маслом, посолить, поперчить.

Котлеты подавать с пюре и зеленью.

Картофельные оладьи с грибным соусом

1 кг картофеля, 1–2 яйца, мука, жир, соль. Для соуса: 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 50 г жира, соль.

Картофель вымыть, очистить, сварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофель остудить и пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, немного просеянной муки, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать оладьи, обвалять их в муке и обжарить с двух сторон в большом количестве горячего жира до образования румяной корочки.

Приготовить соус. Для этого грибы залить холодной водой и варить в течение 20 мин. Отвар слить и сохранить. Грибы измельчить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Петрушку мелко нарезать. Репчатый лук порубить. Грибы, морковь, петрушку и лук слегка обжарить в растопленном жире, влить грибной отвар и припустить все до готовности. Готовым соусом полить горячие оладьи.

Курица в лимоне

1 кг куриных ножек или бедрышек, 2–3 средние луковицы, 3–4 лимона, соль, черный молотый перец по вкусу.

Курицу промыть, посолить, натереть молотым перцем. Подготовленные таким образом куски сложить в эмалированную или стеклянную посуду, добавить лук, нашинкованный кольцами, и перемешать.

Лимоны разрезать на половинки, выдавить немного сока на курицу, затем нарезать лимоны мелкими кубиками и положить в посуду. Мариновать 5–6 ч под грузом. Замаринованное мясо можно приготовить так же, как шашлык, или обжарить в глубокой сковороде с небольшим количеством жира.

Креветки для гурманов

500 г замороженных очищенных вареных креветок, 50 г

тертого сыра.

Креветки быстро разморозить в микроволновой печи или под струей горячей воды (не вынимая из пакета), выложить в форму, посыпать сыром. Прогреть на сильном огне 1–2 мин, чтобы растаял сыр, и сразу же подавать.

Креветки с чесноком

500 г крупных очищенных креветок, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 стручка красного чили, свежий лимонный сок, соль.

Чеснок раздавить. Перец очистить от семян и очень мелко нарезать.

Масло разогреть, положить чеснок и перец, перемешать, добавить креветки, слегка посолить. Жарить до тех пор, пока креветки не потемнеют. Сбрызнуть креветки лимонным соком и переложить на блюдо. Подавать сразу же.

Рисовая каша с лимоном и мятой

1-1,5 стакана риса, 500 мл куриного бульона, 1 лимон, 3–4 измельченных пера зеленого лука, 15 г измельченной мяты, 2 ст. ложки оливкового масла, соль.

Масло разогреть в кастрюле на среднем огне. Добавить мяту и лук, пассеровать, помешивая, примерно 1 мин. Затем всыпать рис и пассеровать еще около 2 мин, все время помешивая, пока рис не пропитается маслом. После этого влить горячий бульон и довести все до кипения. Посолить по вкусу.

С половины лимона снять цедру и добавить ее в кашу. Влить лимонный сок, все перемешать и снова довести смесь до кипения. Затем уменьшить огонь до слабого и накрыть кастрюлю крышкой. Варить около 20 мин (рис должен впитать всю жидкость). Снять кастрюлю с огня и не открывать крышку 5-10 мин.

Овсяная каша с орехами

1,5 стакана овсяных хлопьев, 2 стакана воды, 0,3 стакана ядер грецких орехов, сахар, соль.

Воду довести до кипения, посолить и подсластить по вкусу, всыпать овсяные хлопья и орехи. Помешивая, варить 15 мин.

Сразу же подавать к столу.

Омлет с зеленым луком

6 яиц, 150 мл молока, 20 г зеленого лука, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, черный или красный молотый перец, соль.

Лук промыть, мелко порубить. Яйца смешать с молоком, луком, перцем и солью. Смесь тщательно взбить до образования пены. Разогреть сковороду, растопить на ней масло, влить яичную смесь и довести до готовности на слабом огне.

Готовый омлет можно использовать как самостоятельное блюдо и как гарнир к копченой рыбе.

Отбивные из говядины или баранины с луком

1 кг мякоти говядины или баранины, 2–3 луковицы, 150 г говяжьего, бараньего или куриного жира, черный молотый перец, соль.

Мясо разрезать на порционные куски, сильно отбить молоточком, посолить и поперчить.

Репчатый лук нарезать и слегка обжарить в горячем жире (лук должен остаться белым). Поверх лука положить мясо и, накрыв сковороду крышкой, жарить на очень слабом огне до готовности (25–30 мин).

Отбивные с начинкой из сыра

600–700 г телятины (корейки), 2 дольки чеснока, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки корицы, 100 г сыра, 2 ст. ложки оливкового масла, 50 мл белого сухого вина, 100 мл мясного бульона, черный молотый перец, соль.

Мясо разрезать на 4 порционных куска и отбить. В каждой отбивной сделать глубокий надрез в виде кармашка, посолить и поперчить. Чеснок растолочь и потушить в 2 ст. ложках сливочного масла с солью, перцем и корицей. Перемешать получившуюся массу с тертым сыром и начинить ею отбивные. Закрепить швы деревянными зубочистками.

Разогреть на сковороде оставшееся сливочное и оливковое масло и обжарить мясо с обеих сторон по 10–15 мин, постепенно вливая вино и бульон (можно воспользоваться бульонными кубиками).

Рис с виноградом и креветками

3 ст. ложки риса, 100 г винограда, 5–6 вареных очищенных креветок, оливковое масло, черный или красный молотый перец, соль.

Рис отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и слегка обсушить. Ягоды винограда разрезать пополам, очистить от косточек, перемешать с рисом.

Креветки слегка обжарить в оливковом масле, посолить и поперчить по вкусу.

Рис с виноградом выложить на тарелку, сверху разложить креветки.

Рыба, запеченная в бумаге

1 кг нежирной рыбы, 100 г сливочного масла, 50 г растительного масла, сметана, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и обсушить.

Смешать соль, перец, растопленное сливочное масло и растительное масло. Получившейся смесью обмазать рыбу со всех сторон, часть смеси положить в брюшко.

Взять лист белой бумаги, смазать его маслом, завернуть рыбу, положить ее на противень и поставить в духовку на 25–30 мин (бумага должна вздуться).

Готовую рыбу аккуратно освободить от бумаги, разрезать на порционные куски и обмазать сметаной.

Рыба с тушеной капустой и виноградом

300 г рыбного филе, 150 г квашеной капусты, 1 луковица, 50 г темного винограда, растительное масло, черный или белый молотый перец, соль.

Лук тонко нашинковать, смешать с капустой и тушить в небольшом количестве растительного масла в течение 10 мин. Затем выложить на капусту куски рыбного филе и ягоды винограда, разрезанные пополам и очищенные от косточек. Посолить и поперчить по вкусу. Тушить еще 10 мин.

Тушеные овощи

1 крупный клубень картофеля, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 1 маленький корень сельдерея, 1 стакан овощного бульона, 1 ч.

ложка сметаны, лавровый лист, белый молотый перец, соль.

Картофель, морковь и корень сельдерея очистить, нарезать кубиками. Лук порей тонко нашинковать. Овощи соединить, залить бульоном, накрыть посуду крышкой и тушить в течение 10–15 мин на среднем огне. В конце приготовления добавить лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу.

Готовое блюдо заправить сметаной.

Свиные отбивные с яблоками и луком

900 г свинины (корейки), 2 средние луковицы, 1 кислое зеленое яблоко, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана мясного бульона, 2 ст. ложки яблочного сока, 0,25 стакана муки, 1 ст. ложка горчицы, 0,25 ч. ложки молотого черного перца, 0,5 ч. ложки соли.

Мясо разрезать на 4 порционных куска и отбить. Репчатый лук нарезать крупными дольками, яблоко – дольками толщиной 0,5–1 см.

В большой сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла и обжарить в нем лук и яблоко в течение 2–3 мин, пока лук не приобретет золотистый оттенок. Переложить лук и яблоко в другую посуду.

Смешать муку, соль и перец и обвалять в этой смеси отбивные.

Влить в сковороду оставшееся растительное масло, разогреть его и обжарить отбивные по 4 мин с каждой стороны, пока они не подрумянятся. После этого влить бульон, яблочный сок, добавить горчицу и довести жидкость до кипения. Накрыть сковороду крышкой тушить мясо на слабом огне в течение 10 мин.

Перевернуть отбивные, добавить лук и яблоко, снова накрыть сковороду крышкой и тушить еще 10 мин.

Яичница-болтунья с луком и помидорами

3 яйца, 1 луковица, 1 помидор, растительное масло, соль.

Репчатый лук нарезать очень тонкими полукольцами. В сковороде нагреть растительное масло и обжарить в нем лук до золотистого цвета. Помидор вымыть, разрезать пополам, нарезать тонкими ломтиками и положить его к луку. Перемешать и выдержать на слабом огне 1–2 мин (помидор должен стать мягким). Взбить яйца с солью и вылить эту смесь на сковороду.

Накрыть крышкой и довести яичницу до готовности.

Яичница по-австрийски

2 яйца, 25 г сливочного масла, 150 г свежих грибов, 15 г сыра, соль.

Свежие грибы (шампиньоны) очистить, промыть, нарезать ломтиками, припустить с маслом, посолить. Вылить на них яйца, перемешать, посыпать тертым сыром, поставить сковороду в духовку и довести до готовности на слабом огне.

Если вместо шампиньонов использовать другие свежие грибы, их лучше отварить.